



Das Helferteam

Wie kann ich Menschen unterstützen, die an einer Borderline Störung leiden?

DACHVERBAND
STEPPS e.V.

Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline



Themen des Seminars

1. Wie kann ich die Krankheit erkennen?
2. Wie kann ich einen hilfreichen Umgang mit dem Betroffenen finden?
3. Wie kann ich den Betroffenen im Heilungsprozess unterstützen?
4. Wie kann ein Fertigkeitentraining (STEPPS) die Arbeit erleichtern?

DACHVERBAND
STEPPS e.V.

Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline



1. Was ist eine Persönlichkeitsstörung

DACHVERBAND
STEPPS e.V.

Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

Persönlichkeit und Persönlichkeitsstörung



- Im Alltag wird als **Persönlichkeit** eine Gesamtheit (Gestalt) verstanden, bei der von einigen typischen Merkmalen auf das Ganze (Typ) geschlossen wird (Das historische Psychopathie Konzept ist eine Umsetzung eines psychologischen Gestaltmodells in der Psychopathologie)
- Unter einer **Persönlichkeitsstörung** wird heute aber nicht mehr eine typologische Abweichung verstanden, sondern das Fehlen oder die Überentwicklung bestimmter Fertigkeiten, die zu einer Fehlanpassung an die Umwelt führt.

DACHVERBAND
STEPPS e.V. Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

Grundannahme zur Krankheit



- **Persönlichkeitsstörungen** basieren auf **Fertigkeitenstörungen** (engl. Skills) und betreffen daher lediglich Teilaspekte des Menschen.
- Die **Borderline Persönlichkeitsstörung** entsteht aus einer unzureichenden Regulation von Emotionen und Steuerung des Verhaltens.

DACHVERBAND
STEPPS e.V. Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

Die Borderline Störung zeigt
sich im Umgang mit
Emotionen und in der
Steuerung des **Verhaltens**

DACHVERBAND
STEPPS e.V. Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

Kernsymptome der Borderline Störung



- Anfälligkeit für Langeweile → Starke Unruhe bei fehlendem Input aus der Umwelt
Boredom Susceptibility
- Schwierigkeiten, komplexe (mehrdimensionale) emotionale Bewertungen vorzunehmen. Störungen der Affektregulation/
emotionale Instabilität
- Schwierigkeiten, mit mehrdeutigen Informationen umzugehen.
Unfähigkeit zur Dialektik
- Schwierigkeiten, die eigenen inneren Prozesse und die anderer Personen zu erkennen und zu reflektieren
Mentalisierungsschwäche

DACHVERBAND
STEPPS e.V.

Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

Die Entwicklung von Symptomen am Beispiel des Selbstverletzenden Verhalten



DACHVERBAND
STEPPS e.V.

Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

Kernprobleme bei der Hilfe für Borderline Kranke



- **Aktive Passivität**
Borderline Kranke fragen aktiv Hilfe nach, haben aber selbst eher passive Lösungsansätze
- **Wechselnde oder schwankende Kompetenz**
Die Kompetenz ist vom Stressniveau abhängig, das bei Borderline Kranken starken Schwankungen ausgesetzt ist
- **Verzögerte Rückbildung eines hohen Stressniveaus**
Borderline Kranke brauchen länger, um eine Stressreaktion zu bewältigen
- **Unzureichende oder unvollständig Auswertung von Erleben**
Borderline Kranke können Erfahrungen, die sie unter Stress machen (etwa Krisen) nicht umfangreich auswerten
- **Hervorrufen starker Gefühle bei Bezugspersonen**
Borderline Kranke übertragen innere Spannungszustände auf ihre Umgebung und lösen damit starke emotionale Reaktionen aus.
- **Häufige und nicht gut kontrollierbare Irritationen durch Umgebungsreize (Auslöser emotionaler Krisen)**
Borderline Kranke können sich oft nicht ausreichend von Umgebungseinflüssen abgrenzen und reagieren schnell irritiert und verunsichert vor allem auf für sie unklare Konstellationen.

DACHVERBAND
STEPPS e.V.

Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

Chancen und Risiken in der Betreuung von Borderline Betroffenen



Chance: In der soziotherapeutischen Betreuung können Borderline Kranke jene stabilen Beziehungen ermöglicht werden, die für eine Gesundung notwendig sind.

Risiken: Die besondere Form der Helferbeziehung kann ungewollt zu einer positiven Verstärkung von problematischen Verhaltensweisen bei Borderline Kranken führen und zur Flucht in eine entwicklungshemmende soziale Nische führen.

DACHVERBAND
STEPPS e.V.

Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

2. Wie kann ich einen hilfreichen Umgang mit dem Betroffenen finden?



DACHVERBAND
STEPPS e.V.

Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

Borderline Kranke profitieren von langfristigen unterstützenden Beziehungen Wann aber ist eine Beziehung unterstützend?



DACHVERBAND
STEPPS e.V.


Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

Unterstützende Beziehung

- Bereitschaft des Betroffenen zur Zusammenarbeit (Hilfe kommt nur dann an, wenn sie auch angenommen werden kann)
- Wenn durch die Beziehung Hoffnung auf positive Veränderung vermittelt wird.
- Überzeugung des Helfers, helfen zu können und zu wollen.
- Offenheit im Umgang miteinander, einschließlich der Bereitschaft, auch kritische Themen anzusprechen
- Die Entwicklung gegenseitigen Interesses und Respekts
- Einigkeit über den Charakter der Erkrankung.
- Gemeinsame Suche nach konstruktiven Problemlösungen und Anwendung von Fertigkeiten

DACHVERBAND
STEPPS e.V.

Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline


Im Umgang mit Borderline Kranken tragen Betroffene und Helfer gleichermaßen Verantwortung für die Beziehung. Den Beitrag, den die Beteiligten zur Lösung der Probleme und für eine positive Entwicklung leisten muss dazu konkret ausgehandelt werden.

DACHVERBAND
STEPPS e.V.

Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

Was muss vereinbart werden?

- Klärung der Motivation: Was soll erreicht werden
 - Möglichst konkrete Ziele benennen
- Betonung der Bedeutung gegenseitiger Offenheit
 - Auch sich selbst zur Offenheit verpflichten und seine eigene Position mitteilen
- Grenzen der Zusammenarbeit ziehen
 - Vereinbarungen sollen die Grenzen des Helfers aufzeigen und auf die Sicherstellung einer möglichst hohen Kontinuität der Behandlung ausgerichtet sein (keine Trennungsvereinbarung)
- Herausheben der Eigenverantwortung des Betroffenen
 - Der Helfer sollte grundsätzlich nur für sein eigenes Verhalten Verantwortung übernehmen und dem Betroffene die Eigenverantwortung lassen.

DACHVERBAND
STEPPS e.V.

Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline



Borderline Betroffene profitieren nicht selbstverständlich von den ihnen angebotenen Hilfen. Sie müssen zunächst lernen, die Hilfen zu akzeptieren und optimal zu nutzen.

DACHVERBAND
STEPPS e.V. Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline



4. Wie kann ich den Betroffenen im Heilungsprozess unterstützen?

DACHVERBAND
STEPPS e.V. Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline



Langzeitverlauf der Borderline Störung

Von den 290 Personen wurden 275 auch nach zehn Jahren erneut kontaktiert; es fand sich dabei für die BPS *eine stetige Progression der Remissionsrate* bis zu einem Wert von 88% *nach zehn Jahren* (Zanarini et al. 2006).

DACHVERBAND
STEPPS e.V. Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

Welchen Prinzipien sollte die Hilfe folgen?



- **Koordinierte Intervention** auf verschiedenen Ebenen
- Konzentration auf die Kernbereiche **Selbstbild** und **zwischenmenschliche Fertigkeiten**
- Gültigkeit **allgemeiner Wirkfaktoren** der Hilfe
- Die Art der Hilfe lässt sich in **spezifische Phasen** aufteilen
- Die Hilfe dient der **Veränderung**

DACHVERBAND
STEPPS e.V.

Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

Gesundungsphasen



1. **Sicherung und Krisenmanagement**
2. **Förderung der Stresstoleranz**
3. **Verbesserung der Fertigkeiten (Skills)** zum Umgang mit Emotionen und zur Steuerung des Verhaltens (Fertigkeitstraining)
 - a. Zur Reduktion der Selbstschädigung
 - b. Zur Kontrolle von Stimmungseinbrüchen
 - c. Suche und Beseitigung von Triggern
4. **Durchführung von Veränderungen** (mit Ziel, ein eigenverantwortliches Leben zu führen)
 - a. Herausfinden von ungünstigen Mustern und deren Bedingungen
 - b. Klärung der Erfahrungen mit den jeweiligen Mustern
 - c. Suche nach Alternativen
 - d. Konsolidierung und Generalisierung
5. **Integration und Synthese (Abschluss)**

DACHVERBAND
STEPPS e.V.

Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

4. STEPPS

System Training for Emotional Predictability and Problem Solving



Beginn des Programms 1995. Überarbeitung 2002 durch Blum, St. John und Pfohl University of Iowa

Das gegenwärtige Programm beinhaltet zwei Phasen:

1. **Basic Skills** (Fertigkeitstrainings) Gruppe. Dauer 20 Wochen
2. **STAIRWAYS** Programm für Fortgeschrittene mit einer Dauer von einem Jahr mit 2 Treffen im Monat

DACHVERBAND
STEPPS e.V.

Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

STEPPS ist ein Fertigkeiten (Skills) Training



- Die Teilnehmer lernen spezifische Fertigkeiten im **Umgang mit Emotionen**
- und bei der **Steuerung des Verhaltens**.
- Dem **Helfer Team** (Professionelle Helfer, Freunde und Angehörige) wird ermöglicht, die neu erworbenen Fertigkeiten zu stützen und zu fördern.
- Dadurch sollen die Betroffenen in die Lage versetzt werden, die **Hilfen optimal zu nutzen** und mit den Unterstützenden zu kooperieren.

DACHVERBAND
STEPPS e.V.

Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

Die drei Schritte des Programms



1. Die Krankheit erkennen und annehmen (1. und 2. Woche)
Erkennen welche Gefühle und Verhaltensweisen mit der Krankheit in Verbindung gebracht werden können.
2. Fertigkeitstraining zum Umgang mit Emotionen (3.-12. Woche)
Erlernen der fünf Basisfertigkeiten zur Bewältigung der kognitiven und emotionalen Effekte der Erkrankung
3. Verhaltenstraining (13.-20. Woche)
Aufbau von Verhaltensfertigkeiten in acht Bereichen, Notwendig zur langfristigen Aufrechterhaltung von sozialen Kontakten und möglichst stabilen Lebensu

DACHVERBAND
STEPPS e.V.

Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

STEPPS kann mit anderen Hilfen kombiniert werden



- STEPPS ergänzt bereits vorhandene Hilfen und ist kein umfassendes Programm zur Therapie der Borderline-Störung
- STEPPS kann mit verschiedenen Hilfearten kombiniert werden (etwa einer Psychotherapie). Der konstruktive Umgang der Betroffenen mit Hilfe ist ein zentrales Ziel von STEPPS.
- Die Teilnahme an der STEPPS-Gruppe kann allerdings den individuellen Behandlungsbedarf der Teilnehmerinnen und Teilnehmer verringern.
- Zum Helferteam gehören neben den professionellen Helfern auch Angehörige und Freunde.

DACHVERBAND
STEPPS e.V.

Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

STEPPS kann mit anderen Hilfen kombiniert werden II



- Diese Herangehensweise ermutigt die Betroffenen, sich bei Unterstützungsbedarf an verschiedene Personen ihres Umfelds zu wenden und sich nicht nur auf eine Einzelbeziehung zu konzentrieren.
- Der/die Helfer sollte jedoch der Teilnahme zustimmen und idealerweise bereit sein, jede Woche das STEPPS-Material zusammen mit dem Klienten zu besprechen.

DACHVERBAND
STEPPS e.V.

Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

Wie gehe ich auf eine emotional instabile Person ein?



Fragen Sie die den Betroffenen:

1. Wie hoch ist deine Spannung?
2. Hast Du genutzt?
3. Welche Fertigkeiten kannst du in dieser Situation anwenden? Wie wirst du sie anwenden?
4. Wenn der Betroffene sich bei der letzten Frage nicht sicher ist, fragen Sie nach jeder in der folgenden Liste aufgeführten Fertigkeit.

DACHVERBAND
STEPPS e.V.

Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

Wie gehe ich auf eine emotional instabile Person ein?



Fragen Sie die den Betroffenen:

1. Wie hoch ist deine Spannung?
2. Hast Du Dein Material genutzt?
3. Welche Fertigkeiten kannst du in dieser Situation anwenden? Wie wirst du sie anwenden?
4. Wenn der Betroffene sich bei der letzten Frage nicht sicher ist, fragen Sie nach den bereits vermittelten Fertigkeiten (Liste anlegen).

DACHVERBAND
STEPPS e.V.

Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

Distanz finden, die fünf Schritte



1. Erkennen
2. Stopp
3. Beobachten
4. Akzeptieren
5. Distanz suchen / sicheren Ort aufsuchen

DACHVERBAND
STEPPS e.V. Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

1. Erkennen



- Betrachte die Welt um dich herum.
- Beurteile nicht, kritisiere nicht, interpretiere nicht.
- Versuche nicht, diese Welt zu verändern oder zu kontrollieren.
- Sieh sie dir einfach an und akzeptiere sie.

DACHVERBAND
STEPPS e.V. Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

2. Stopp



- Stehen oder sitzen Sie zehn Minuten lang am selben Platz
 - Wenn Sie am Beginn der Krise gestanden haben, setzen Sie sich.
 - Wenn Sie am Beginn der Krise gesessen haben, stehen Sie auf.
- Richten Sie Ihren Blick auf ein einzelnes Objekt (z.B. eine Kerze, beruhigendes Bild)
- Nehmen Sie zehn tiefe Atemzüge in der Art, wie Sie es in der Gruppe gelernt haben

DACHVERBAND
STEPPS e.V. Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

3. Beobachten



- Was Sie haben gemacht? Wie war ihr Verhalten? Beurteilen Sie nicht. Schreiben Sie auf, was Sie bemerkt haben.
- Beobachten Sie Ihre Gefühle. Meine Gefühle:
 - sind außer Kontrolle;
 - beherrschen mich;
 - tun mir weh;
 - bringen mich dazu, andere kontrollieren zu wollen;
 - bringen mich dazu, anderen wehzutun.

DACHVERBAND
STEPPS e.V.

Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

3. Beobachten Teil 2



- Beobachten Sie ihre Gedanken. Meine Gedanken:
 - überschlagen sich;
 - sind negativ;
 - zerreißen mich;
 - sind schmerzhaft.
- Welche Schemas beeinflussen Sie wohl?
- Nehmen Sie einfach den tobenden Sturm in ihrem Innern wahr.

DACHVERBAND
STEPPS e.V.

Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

4. Distanz suchen → Akzeptanz



- Akzeptieren Sie die Tatsache, dass der Sturm kommt. Verwenden Sie dafür Ihre eigenen Worte: (z.B. »Ich habe eine Krankheit ... Ich bin kein schlechter Mensch ... Diese Gedanken, Impulse und Gefühle sind bloß meine Krankheit ...«)

DACHVERBAND
STEPPS e.V.

Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

4. Distanz suchen → Der sichere Ort

- Gehen Sie einen Schritt zurück, ein paar Schritte weg, suchen Sie Schutz – gehen Sie aus dem Sturm heraus
 - Ein sicherer Ort für mich ist: (z.B. mein Schlafzimmer mit verschlossener Tür, ein Lieblingsstuhl, die Terrasse, ein öffentlicher Platz oder Park, mein Wagen (nicht fahrend))
- Gehen Sie zu Ihrem sicheren Ort und lenken sich ab mit:
 - anderen Gedanken
 - gegensätzlichem oder neutralem Verhalten
 - Aktivitäten
 - Andere Ideen:
- Erschaffen Sie sich ein beruhigendes Bild, benutzen Sie dafür Zeitschriftenausschnitte, Zeichnungen etc.

DACHVERBAND
STEPPS e.V. Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

Übung 1

Erinnern Sie an für Sie belastende Situation und beantworten dazu folgende Fragen:

1. In welcher Situation haben sich die Belastungen gezeigt und wie haben Sie die Belastungen gemerkt?
2. Haben Sie in dieser Situation Stopp Signale gesetzt und welche?
3. Wenn Sie Beobachter dieser Situation wären, was wäre Ihnen aufgefallen?
4. Wie ist es Ihnen in dieser Situation gelungen Distanz zu finden?
5. Schreiben Sie sich für eine zukünftige Situation mit ähnlichem Charakter einen Notfallplan

DACHVERBAND
STEPPS e.V. Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

Lernziel

Die Fertigkeit „kommunizieren“ soll die Gruppenteilnehmer befähigen, auch während einer Krise den Kontakt zu halten und die Krise transparent zu vermitteln.

DACHVERBAND
STEPPS e.V. Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

Die Auswirkungen emotionaler Stürme



- Während eines emotionalen Sturms ist die Kommunikation mit anderen und auch mit sich selbst schwierig.
- Die Beschreibung intensiver Emotionen ist schwer. Es fehlen die passenden Worte.
- Die Fähigkeit zu kommunizieren, büßt an Wirksamkeit ein. Es gelingt nicht mehr, zu verstehen und verstanden zu werden.
- Ein Gefühl der Einsamkeit stellt sich ein. Man beginnt, die eigenen Gefühle zu hassen.

DACHVERBAND
STEPPS e.V.

Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

Lernziel



- Menschen mit emotionaler Instabilität müssen zur Bewältigung ihrer Erkrankung lernen, ihr Erleben mit **Distanz** zu beschreiben und zu vermitteln. Dazu bedarf es der Fähigkeit, zu verdeutlichen, wie sich die Krankheit während der momentanen Krise oder des momentanen Geschehens zeigt.
- Die Betroffenen müssen lernen, sich nicht zu sehr mit den Gründen für Ihre Gefühle und Gedanken zu beschäftigen, weil sich sonst die Intensität der Emotionen und das Gefühl der Hilflosigkeit steigert.

DACHVERBAND
STEPPS e.V.

Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

Die Auswirkungen emotionaler Stürme



- Die Urteilsfähigkeit ist eingeschränkt mit einer Neigung zu harschen Urteilen
- Die Emotionen führen zu Gedanken, welche die Krise noch verstärken
- Man ist dann in seinen Gefühlen und Gedanken gefangen und fühlt sich hilflos

DACHVERBAND
STEPPS e.V.

Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

Fragen an die Mitglieder des Helferteams



- Welche Anzeichen habe ich dafür, dass meine Annahme wahr ist?
- Habe ich in der Vergangenheit Erfahrungen gemacht, die diesen Gedanken widersprechen?
- Wenn jemand, der mir viel bedeutet, einen solchen Gedanken hätte, was würde ich ihm sagen?
- Wenn ich 100 Personen fragen würde, ob sie diesen Gedanken glauben, wie würden sie antworten?
- Wenn ich fünf Jahre weiterdenke und die Lage noch einmal betrachte, könnte sie dann anders aussehen?

DACHVERBAND
STEPPS e.V.

Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

Lernziel



Die Fertigkeit „sich ablenken“ soll die Gruppenteilnehmer befähigen, selbstwirksame Strategien und Verhaltensweisen zu finden und anzuwenden.

DACHVERBAND
STEPPS e.V.

Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

Die Fertigkeit „Sich ablenken“ besteht aus drei Elementen



- Ablenkende Aktivitäten
- Positive Absichten bilden
- Würdigungen

DACHVERBAND
STEPPS e.V.

Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

„Sich ablenken“ bedeutet:



- Durch Ihre Aktivität geben Sie der Krankheit zu verstehen, dass Sie, und nicht die Krankheit Ihr Verhalten beherrschen.
- Ablenkungen geben Ihnen die Möglichkeit, Ihre Aufmerksamkeit so lange auf andere Dinge zu lenken, bis die emotionale Spannung nachlässt.
- Sich abzulenken vermittelt die Hoffnung, dass die Krankheit in ihre Schranken gewiesen werden kann und dass
- emotionale Krisen nach einiger Zeit abklingen.

DACHVERBAND
STEPPS e.V. Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

Eine Warnung:



Versuchen Sie nicht, sich durch wichtige Entscheidungen abzulenken. Sie sollten keine wichtige Entscheidung während einer Krise treffen. Sie könnten es nachher bereuen, wenn Sie dies trotzdem tun.

DACHVERBAND
STEPPS e.V. Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline

6 Schritte zum Erreichen von Zielen



1. Identifizieren des problematischen Bereichs.
2. sich ein Ziel setzen.
3. das Ziel in Unterziele aufteilen.
4. sich eine erfolgreiche Umsetzung des Ziels vorstellen.
5. Aufschübe vermeiden.
6. den eigenen Fortschritt einschätzen und Ziele gegebenenfalls anpassen.

DACHVERBAND
STEPPS e.V. Förderung und Stabilisierung von Menschen mit Borderline
